

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «Каскад»

Директор МАОУ Гимназия №155

Н.А.Елькина

В.А. Комолова

« » 2025г.

2025г.

Основное десятидневное меню для детей 12 лет и старше
(за счет средств родителей 170 рублей 00 копеек).

Проект «ЕСТЬ ЗДОРОВО»

1 вариант			2 вариант		
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	№ п/п	Наименование блюда	Выход, г
Запеканка картофельная с рыбой, маслом 1 день (понедельник)					
1	Огурчик пикантный (подгарнировка)	50/5	1	Помидор пикантный (подгарнировка)	50/5
2	Котлета по-киевски «Школьная»	100	2	Филе кури запеченное под сырной корочкой	100
3	Пюре из картофеля с капустой брокколи	180	3	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная с маслом сливочным)	180
4	Чай с сахаром	200/15	4	Чай с сахаром	200/15
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
2 день (вторник)					
1	Салат из свеклы с яблоками	100	1	Салат из моркови по-восточному	100
2	Гуляш из говядины	50/50	2	Лагман по-школьному из говядины	250
3	Рис припущенный с овощами	180	3	Компот из кураги	200
4	Напиток вишневый	200	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	5	Хлеб ржаной	20
6	Хлеб ржаной	20			
3 день (среда)					
1	Салат – бар (Вариант 11.1) - Фасоль стручковая, гренки, помидор, сыр тертый, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100	1	Салат – бар (Вариант 11.1) - Фасоль стручковая, гренки, помидор, сыр тертый, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100
2	Котлета рыбная «Лада» с отрубями (филе минтая)	100	2	Запеканка картофельная с рыбой, маслом	250/10
3	Пюре картофельное	180			
4	Чай с сахаром	200/15	4	Чай с сахаром	200/15
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
6	Хлеб ржаной	20	6	Хлеб ржаной	20

4 день (четверг)

	Салат из капусты с яблоками, морковью	100		1	Салат Цезаренок	100
2	Жаркое по-домашнему	250		2	Каша гречневая с курой по-царски (в горшочке)	250
3	Чай с сахаром	200/15		3	Чай с сахаром	200/15
4	Блины с повидлом	50/10		4	Блины со сгущенным молоком	50/10
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

5 день (пятница)

1	Овощи в нарезке (помидор, огурец)	100		1	Овощи в нарезке (помидор, огурец)	100
2	Горячий бутерброд с котлетой из филе цыпленка	250		2	Горячий бутерброд с котлетой мясной	250
3	Напиток вишневый	200		3	Напиток из плодов шиповника	200

6 день (понедельник)

1	Салат Здоровье с льняным маслом	100		1	Овощи в нарезке	30/30
2	Скумбрия запеченная с овощами	75/25		2	Рыба запеченная с помидором под сырной корочкой (горбуша)	100
3	Пюре картофельное	180		3	Рис припущенный с куркумой	180
4	Напиток фруктово-ягодный	200		4	Компот из смеси сухофруктов	200
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20

7 день (вторник)

1	Салат – бар (Вариант 1.1) - помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100		1	Салат – бар (Вариант 1.1) - помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100
2	Свинина с овощами в кисло-сладком соусе	75/50		2	Фрикадельки мясные с отрубями, с чесночно-сливочным соусом	75/50
3	Каша гречневая вязкая	180		3	Картофель запеченный	180
4	Напиток из брусники	200		4	Напиток из плодов шиповника	200
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
6	Хлеб ржаной	20		6	Хлеб ржаной	20

8 день (среда)

1	Индейка тушеная в молочном соусе с макаронными изделиями	250		1	Макаронные изделия с мясным соусом по-итальянски (свинина/говядина)	250
2	Напиток с витаминами Витошка	200		2	Компот из кураги	200
3	Запеканка (сырники) со сгущенным молоком	50/10		3	Запеканка (сырники) с повидлом	50/10
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		4	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
5	Хлеб ржаной	20		5	Хлеб ржаной	20

9 день (четверг)

	Салат – бар (Вариант 9) – капуста пекинская, морковь, сыр, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100		1	Салат – бар (Вариант 9) – капуста пекинская, морковь, сыр, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100
2	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	250		2	Жаркое со свиной	250
3	Напиток вишневый	200		3	Напиток из брусники	200
4	Булочка с отрубями с кунжутом	40		4	Булочка с отрубями с кунжутом	40
5	Выпечка в ассортименте	50		5	Выпечка в ассортименте	50

10 день (пятница)

1	Огурчик пикантный (подгарнировка)	50/5		1	Помидор пикантный (подгарнировка)	50/5
2	Бефстроганов из говядины	50/50		2	Лагман по-школьному	250
3	Рис по-турецки с вермишелью	180		3	Компот из смеси сухофруктов	200
4	Напиток фруктово-ягодный	200		4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		5	Хлеб ржаной	20
6	Хлеб ржаной	20				